

21.08.2019 – Ab morgen mach ich Sport

Mit diesem Vorsatz begrüßte unser Bueraner Allgemeinmediziner Dr. med. Thomas Herzig über 80 interessierte Gäste in der Gaststätte Bremer Tor. „Die Entscheidung, ab morgen mach ich Sport, ist gut, bestätigte er. „Doch warum erst morgen?“ Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben jedes Jahr weltweit über 16 Millionen Menschen vor dem 70. Lebensjahr an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Atemwegserkrankungen und Krebs. Das entspricht einer Rate von 42 Prozent aller Menschen, die an nicht übertragbaren Krankheiten verstorben sind. Die WHO empfiehlt seit Jahren Bewegungsprogramme für die Bevölkerung! Doch was ist bei fehlender Motivation zu tun? Dr. Herzig regte an, ein individuelles Belohnungssystem für sich zu entwickeln. Auch der Sport in Gemeinschaft kann sich aufgrund des Gruppenzwangs positiv auf Sportmuffel auswirken. Ein Erwachsener sollte pro Woche mindestens 150 Minuten Sport mit moderater Intensität, etwa Radfahren oder Schwimmen betreiben. Die Alternative dazu: 75 Minuten Sport mit kräftiger Intensität wie Joggen oder Teamsport. Die Leistung von Herz und Lunge verbessert sich, die Muskelkraft nimmt zu und das Risiko, an nicht infektiösen Krankheiten sowie Depressionen zu erkranken, sinkt. Eindringlich appellierte Dr. Herzig abschließend: „Egal wie alt Sie sind: Bewegen Sie sich! Treiben Sie Sport!“